

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SD 1 KRETEK  
DESA DONOTIRTO KEC. KRETEK KAB. BANTUL  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



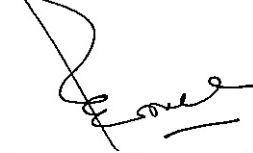
Oleh:  
**Desika Erma Nurani**  
09604221002

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD 1 Kretek Desa Donotirto Kec.Kretek Kab.Bantul Tahun Ajaran 2012/2013” yang disusun oleh Desika Erma Nurani, NIM 09604221002 ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013  
Pembimbing,



Ermawan Susanto, M.Pd  
NIP.19780702 200212 1004

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD 1 Kretek Desa Donotirto Kec. Kretek Kab. Bantul Tahun Ajaran 2012/2013” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, Juli 2013  
Yang menyatakan,



Desika Erma Nurani  
NIM. 09604221002

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD 1 Kretek Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul tahun 2012/2013” yang disusun oleh Desika Erma Nurani , NIM. 09604221002 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 31 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ermawan Susanto, M.Pd	Ketua Penguji		4/9/2013
Fathan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris Penguji		5/9/2013
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I (utama)		2/9/2013
AM. Bandi Utama, M.Pd	Penguji II (pendamping)		27/8/13

Yogyakarta, September 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO**

**“Berbuat baiklah pada setiap orang agar kamu makin dikasihi dan disayangi di antara orang- orang tersebut”**

**“Kekecewaan mengajarkan kita arti kehidupan. Teruskan perjuangan kita walaupun terpaksa menghadapi rintangan-rintangan dalam hidup”**

**“Tak ada hidup yang akan berjalan lurus kecuali jika kita memiliki ilmu”**

**“Masalah dalam hidup adalah hal yang biasa, tetapi hidup bermasalah merupakan kebodohan”**

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Parjono dan Ibu Suyantini yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, serta memberikan motivasi yang tak ternilai.

Adikku Adil Prastowo Jati, terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.

Seseorang yang akan menemaniku berlayar, mengarungi samudera dan menerjang ombak kehidupan nantinya.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V SD 1KRETEK  
DESA DONOTIRTO KEC. KRETEK KAB. BANTUL  
TAHUN AJARAN 2012/2013**

Oleh  
Desika Erma Nurani  
09604221002

**ABSTRAK**

Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD 1 Kretek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD 1 Kretek Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul tahun 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan datanya berupa tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 yang berjumlah 110 siswa (44 siswa kelas IV yaitu 22 siswa putra dan 22 siswa putri dan 66 siswa kelas V yaitu 31 siswa putra dan 35 siswa putri), teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tingkat kesegaran jasmani siswa sesuai dengan norma dalam TKJI dengan menggunakan 5 kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 berkategori kurang secara keseluruhan terdapat 0,00% siswa dalam kategori baik sekali, 3,64% dalam kategori baik, 32,73% dalam kategori sedang, 52,73% dalam kategori kurang, 10,91% dalam kategori kurang sekali.

Kata Kunci : *tingkat kesegaran jasmani siswa SD kelas IV dan V usia 10-12 tahun*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD 1 Kretek Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 dengan lancar.

Penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd, MA, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam skripsi ini.
4. Bapak Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Jurusan PGSD Penjas, yang telah menandatangani dan menyetujui proposal skripsi ini.
5. Bapak Suhadi, M.Pd, selaku Pembimbing akademik yang telah memberi masukan dan motivasi.

6. Bapak Ermawan Susanto, M.Pd, selaku dosen pembimbing, yang telah sabar memberikan nasehat, bimbingan serta saran pada peneliti sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak, Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membekali ilmu yang berguna kepada peneliti.
8. Kepala Sekolah SD 1 Kretek, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul, yang telah telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Semua siswa kelas IV dan V di SD 1 Kretek, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
10. Yang tercinta kedua orang tua saya yang telah memberikan dorongan dan doa restu, baik moral maupun material selama penulis menuntut ilmu.
11. Teman-teman PGSD angkatan '09 dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juli 2013  
Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>Xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>Xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>Xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	8
2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
3. Pengertian Kesegaran Jasmani .....	9
4. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10

5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	13
6. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	15
7. Karakteristik Anak SD Usia 10-12 Tahun .....	17
B. Penelitian yang Relevan .....	18
C. Kerangka Berpikir .....	19
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
A. Desain Penelitian .....	21
B. Definisi Operasional Variabel .....	21
C. Populasi dan Sample Penelitian .....	21
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	23
E. Teknik Analisis Data .....	25
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Hasil Penelitian .....	28
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	28
2. Deskripsi Waktu Penelitian .....	28
3. Deskripsi Subjek Penelitian .....	28
B. Pembahasan .....	33
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan .....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	38
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	39
D. Saran-saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel SD 1 Kretek .....	22
Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putra .....	26
Tabel 3. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun Putri .....	26
Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Umur 10-12 Tahun .....	26
Tabel 5. Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia.....	29
Tabel 6. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV dan V SD 1 Kretek.....	29
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas IV SD 1 Kretek .....	31
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas V SD 1 Kretek .....	32



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV dan V SD 1 Kretek .....	30
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas IV SD 1 Kretek .....	32
Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Kelas V SD 1 Kretek .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Pembimbing Proposal TAS .....	43
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi .....	44
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	45
Lampiran 4. Surat Lembar Pengesahan .....	46
Lampiran 5. Surat Setda Yogyakarta .....	47
Lampiran 6. Surat Ijin BAPPEDA .....	48
Lampiran 7. Surat Keterangan SD N 1 Kretek .....	49
Lampiran 8. Surat Tera Ban Ukur .....	50
Lampiran 9. Surat Tera Kalibrasi Stopwatch .....	52
Lampiran 10. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa .....	54
Lampiran 11. Deskriptif Statistik .....	58
Lampiran 12. Prosedur Pelaksanaan Tes TKJI Anak Usia 10-12 .....	60
Lampiran 13. Daftar Siswa Kelas IV dan V .....	70
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian .....	74

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu bagian dari pendidikan formal. Secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Seperti halnya pelajaran-pelajaran lainnya, pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya memerlukan suatu proses pembelajaran yang kondusif, sehingga mudah untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan yang diharapkan.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1997:4). Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda dan bervariasi. Karena di dalam kehidupan dapat dikatakan bahwa manusia merupakan makhluk yang banyak melakukan aktifitas gerak guna mencukupi kebutuhan hidupnya.

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara terukur dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa SD antara lain dapat meningkatkan kemampuan tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan kompetisi. Peningkatan kesegaran jasmani bagi siswa berperan penting untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan. Aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan bagi perkembangan anak, melakukan aktivitas fisik dalam olahraga tidak cukup dengan hanya mengenali olahraga. Memberi pelajaran olahraga yang menyenangkan di Sekolah membuat siswa dapat rilek dan yang penting pula adalah emosi fisik dan mentalnya dapat di kendalikan.

Kesegaran jasmani akan selalu berpengaruh pada pendidikan anak. Jika kesegaran jasmani anak rendah maka aktivitas anakpun dipastikan kurang dan kemauan untuk belajar akan menurun, sebaliknya jika kesegaran jasmani anak baik maka kemauan untuk belajar dapat meningkat, sehingga akan tercapai tujuan pendidikan nasional. Karena dengan kesegaran jasmani yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu,lelah, dan malas belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Guru pendidikan jasmani harus mengetahui tentang kesegaran jasmani siswanya, baik secara individu maupun secara keseluruhan di suatu sekolah. Kesegaran jasmani yang terbentuk pada diri siswa sebenarnya juga karena aktivitas diluar jam pelajaran, misalnya aktivitas di rumah ataupun saat bermain. Kegiatan seperti itu secara tidak langsung akan meningkatkan kesegaran jasmani pada anak. Apalagi untuk anak usia sekolah yang ada di pedesaan, mereka sering aktif bermain di luar rumah.

Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar menjelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian pengembangan sikap positif, ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktifitas jasmani agar dapat sebagai berikut:

1. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
2. Mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani ketrampilan gerak dan cabang olahraga.
3. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan mental.
4. Mengerti peraturan dan dapat melewati pertandingan cabang-cabang olahraga.
5. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain (Depdikbud,1997:2).

Keberhasilan program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah perlu diketahui khususnya oleh guru penjasorkes. Keberhasilan suatu program dapat dijadikan suatu bahan evaluasi untuk meningkatkan proses belajar mengajar (PBM) agar lebih baik dari sebelumnya. Guru penjas perlu mengetahui tentang keadaan kebugaran jasmani secara individu maupun keseluruhan siswa. Pengetahuan ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani yang akan diberikan sesuai dengan intensitasnya dalam kegiatan belajar mengajar. Selain itu guru juga penting memberikan pengertian mengenai kebugaran jasmani kepada siswa, sehingga siswa dapat mengetahui arti pentingnya kebugaran jasmani dan memahami bahwa aktivitas yang mereka lakukan itu selain bermanfaat juga berpengaruh pada kebugaran jasmaninya. Fakta yang saya temukan pada siswa di SD 1 Kretek tersebut ketika ditanya mengenai arti pentingnya kebugaran jasmani mereka tidak

mengetahui, sebab mereka hanya melakukan aktivitas sesuka mereka tanpa memperhatikan sisi negatif dari aktivitas yang mereka jalani seperti bermain game online. Padahal selain tidak berpengaruh positif pada tubuh, kebiasaan tersebut membuat anak malas beraktifitas sehingga kebugarannya kurang yang berdampak mudah terserang berbagai macam penyakit.

Selain itu sarana dan prasarana untuk pelajaran penjasorkes kurang mendukung yang menyebabkan siswa kurang berminat mengikuti olahraga di sekolah. Pada kenyataannya di lapangan banyak dijumpai siswa yang kurang semangat, kurang antusias dalam mengikuti pelajaran olahraga. Tinggi rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa belum dapat diketahui karena belum pernah diadakan pengukuran melalui tes kesegaran jasmani.

Beberapa faktor lainnya dalam menentukan keberhasilan penyelenggaraan pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan adalah adanya alat dan fasilitas yang memadai. SD 1 Kretek belum mempunyai sarana dan prasarana yang memenuhi syarat. Beberapa contoh dari sarana dan prasarana tersebut adalah alat untuk lompat tinggi dan lompat jauh apabila digunakan SMP harus mengalah dan berganti permainan lain, karena lapangan tersebut digunakan bersama antara SMP Kretek, SMA Muhamadiyah Kretek dan SD 1 Kretek. Selain itu peralatan olahraganya juga masih sangat kurang, misalnya bola voli hanya ada 2 sedangkan jumlah murid 1 kelasnya lebih dari 20 siswa, sehingga ketika pembelajaran voli siswa harus menunggu mendapat giliran bola.

Keberhasilan program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang di laksanakan di SD 1 Kretek perlu diketahui dalam bentuk penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani. Berdasarkan observasi yang saya lakukan di SD 1 Kretek yang ada di desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul tersebut siswanya terkesan tidak ada semangat beraktivitas mengikuti kegiatan hal ini terlihat pada saat siswa di beri permainan suasananya tidak hidup. Bahkan selalu ada yang tidak ikut olahraga dengan berbagai alasan. Selain itu belum pernah mendapat Tes Kebugaran Jasmani ( TKJI) , sehingga dari fakta ini saya termotivasi untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani di sekolah tersebut .

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada yaitu:

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.
2. Banyaknya siswa yang tidak mengerti arti pentingnya kesegaran jasmani.
3. Belum diketahui pengaruh kesegaran jasmani terhadap pendidikan anak.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

#### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang ada dalam penelitian ini sangat luas, untuk membatasi permasalahan supaya dapat lebih fokus, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan tingkat kesegaran jasmani anak kelas IV dan V

SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu: “Seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013?.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian di SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul antara lain :

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat membuktikan secara ilmiah tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.
  - b. Dapat dijadikan acuan bahan kajian bagi peneliti berikutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.
2. Secara Praktis
  - a. Bagi orang tua siswa, dapat dijadikan suatu pengetahuan akan pentingnya kesegaran jasmani khususnya saat masih anak-anak.



- b. Bagi Guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, supaya siswa senantiasa semangat dalam mengikuti pelajaran.
- c. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kesegaran jasman mengingat besarnya manfaat tentang kesegaran jasmani selama hidupnya.
- d. Melakukan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia secara berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD tersebut.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Depdiknas (2002: 2), pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, membangun ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Menurut Sukintaka (1992: 24), pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

#### **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya pengalaman gerak, terbinanya pola hidup dan sehat serta bersifat wajib diikuti seluruh peserta didik. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, metode, tujuan dan lingkungan. Faktor-faktor di atas antara yang satu dengan yang lain saling berkaitan sehingga harus benar-benar di

perhatikan. Tujuan yang hendak di capai dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar menurut Depdikbud (1997:1), adalah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktivitas jasmani. Sedang pendidikan jasmani menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994:3) bahwasatu-satunya dari pendidikan jasmani adalah “Untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.

Berdasarkan tujuan di atas, maka dapat saya simpulkan betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi anak Sekolah Dasar. Sedang pendidikan jasmani itu sendiri meliputi beberapa pokok bahasan dalam pembelajarannya. Pendidikan jasmani dan kesehatan dapat memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, meskipun dalam pelaksanaanya sering tidak sesuai dengan yang kita inginkan.

### **3. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Menurut Depdiknas (2002: 1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Menurut Depdikbud (1997: 3), kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60), kesegaran jasmani dapat

diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun (2007: 51), kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik (2004: 2-3), kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu :

1. Statis : Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Dinamis : Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
3. Motoris : Kemampuan seseorang bekerja secara efisien menuntut keterampilan khusus. Misalnya : seorang pelari diuntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya.

#### **4. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun (2007: 53), kesegaran jasmani terdiri dari komponen kemampuan fisik dan kemampuan gerak yaitu:

1. Komponen kemampuan fisik
  - a. *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat di pergunakan pada proses metabolisme tubuh.
  - b. *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berurutan atau berulang-ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu.
  - c. *Strenght muscle* yaitu kekuatan otot *skeletal* adalah tenaga atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot-otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan bahan maksimal.
  - d. *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  - e. *Flexibility* yaitu kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
2. Komponen kemampuan gerak
  - a. Daya ledak (*eksplosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
  - b. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang singkat.
  - c. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
  - d. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
  - e. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan tubuh anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang di terima oleh reseptor somatik, kinetik atau vestibular.
  - f. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
  - g. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-63), komponen kesegaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: a). Komponen

kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan b). komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak.

a) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- 1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular endurance*) yaitu kapasitas jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, gaya, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- 4) Kelenturan (*flexibility*) yaitu kemungkinan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas massa otot, tulang, dan organ-organ tubuh.

b) Komponen kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu:

- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat mungkin.
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk member respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
- 3) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot untuk bekerja secara eksplosif.
- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
- 5) Keseimbangan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
- 6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- 7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), komponen kesegaran jasmani di bedakan menjadi dua yaitu:

1. Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan memiliki meliputi:
  - a. Daya tahan Aerobik
  - b. Kekuatan otot
  - c. Daya tahan otot
  - d. Fleksibilitas
2. Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan performa meliputi:
  - a. Koodinasi
  - b. Keseimbangan
  - c. Kecepatan
  - d. Agilitas
  - e. Power
  - f. Waktu reaksi

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani digolongkan menjadi a). kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi: daya tahan aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan b). kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan gerak meliputi: daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan, koordinasi.

## **5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 65), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, pemeriksaan dokter apabila di perlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas.

- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyahan menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktivitas jasmani yang di sesuaikan dengan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
- e. Pekerjaan yang disesuaikan sengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran.
- g. Rekreasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Depdikbud (1997: 18), salah satu faktor yang cukup menentukan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani adalah faktor kesehatan dan gizi yang memadai, maka hal-hal yang perlu di perhatikan adalah:

- 1. Kebiasaan hidup
  - a. Tidur teratur
  - b. Menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan
  - c. Tidak melakukan hal-hal yang merusak kesehatan misalnya: merokok
  - d. Menghindari stress
- 2. Pemeriksaan berkala  
Pemeriksaan kesehatan secara berkala memang sangat di anjurkan sekali bagi setiap orang, apalagi orang-orang yang rutin melakukan kesegaran jasmani.
- 3. Komposisi makanan  
Makanan yang di konsumsi sebaiknya seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, dan jumlah kalori yang di butuhkan .

Menurut Djoko Pekik (2004: 7-8), pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, setiap manusia memerlukan makan yang cukup baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy, dan nutrisi yang meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi



karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kesegaran yang berimbang selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti : merokok, minum alkohol, makan makanan siap hinding, dan makanan berlebih tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* atau pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternative dan aman untuk memperoleh hubungan sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain : manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, faktor istirahat atau tidur yang cukup, faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga dan aktivitas jasmani yang teratur terukur. Untuk mengukur kesegaran jasmani siswa instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun.

## 6. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 10-11) seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh banyak keuntungan. Kegiatan yang teratur itu bermanfaat untuk mencegah:

- a. Kematian terlampau dini
- b. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung
- c. Diabetes
- d. Tekanan darah tinggi

- e. Kanker usus
- f. Kolesterol tinggi

Menurut Depdikbud (1997: 2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

1. Memperkuat sendi
2. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi).
3. Memperkuat otot tubuh
4. Menurunkan tekanan darah
5. Mengurangi lemak tubuh (HDL, LDL)
6. Memperbaiki bentuk tubuh
7. Mengurangi kadar gula
8. Mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner
9. Memperlancar pertukaran gas.

Selain mempunyai manfaat secara biologis tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya yaitu:

1. Secara Psikologis:  
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur
2. Secara Sosial:  
Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
3. Secara Kultural:  
Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Menurut Rusli Lutan dan Adang. S (1999: 156), kehidupan aktif yang teratur membawa banyak kemaslahatan sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat / kokoh
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol

- e. Mengurangi stress
- f. Meningkatkan kesan sejahtera paripurna (hidup tentram).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari kesegaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

## **7. Karakteristik Anak SD Usia 10-12 Tahun**

Sesuai dengan kodratnya, anak senang bermain dan melampiaskan kebebasan untuk bergerak. Melalui bermain, anak disiapkan untuk menghadapi kehidupan yang nyata karena bermain mengajarkan kenyataan hidup, (Depdiknas 2002: 17-18).

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 25), masa kelas atas sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 tahun sampai umur 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat yang khas anak-anak pada masa ini ialah:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
- d. Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Menurut Sumadi Suryabrata (1987: 216), beberapa sifat khas anak pada masa kelas atas ialah:

1. Adanya perhatian pada kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit.
2. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
3. Adanya minat pada hal-hal atau mata pelajaran tertentu.
4. Anak membutuhkan bantuan guru atau orang dewasa untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya dan berusaha menyelesaikan tugasnya sendiri.
5. Memandang nilai raport adalah ukuran yang tepat mengenai prestasinya.
6. Membentuk kelompok sebayanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sesuai dengan kodratnya anak sekolah dasar kelas atas berminat pada hal-hal yang konkrit, rasa ingin tahu yang tinggi, ingin belajar, dan senang bermain secara berkelompok.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan berisi kajian berbagai hasil penelitian orang lain yang relevan ini tidak sekedar di tuliskan, namun di kaitkan dengan penelitian yang akan di lakukan, relevansi ini untuk mengetahui perkembangan penelitian dalam topic tersebut. Penelitian yang relevan terkait dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Marwoto (2000) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD di kecamatan Seyegan. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survai. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari Sarjono dan kawan-kawan (1999). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan kelas VI SD di kecamatan Sayegan. Besarnya sampel 119 siswa dan teknik pengambilan sampel adalah *multi stage random*

*sampling* yaitu tes yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup tentang konsumsi oksigen yang maksimal untuk berbagai kegunaan dan tujuan. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani siswa SD di Kecamatan Sayegan adalah 0,84 % termasuk kategori baik sekali, 11,77 % termasuk kategori baik 70,59 % kategori sedang, dan 16,8 % termasuk kategori kurang, serta 0 % termasuk kategori kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Supriyati. (2010), dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 3 Krakal Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen” Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Krakal Kecamatan Alian Kabupaten Kebumen yang berjumlah 43 siswa. Metode yang digunakan adalah metode *surve* dengan tes dan pengukuran untuk mengetahui datanya. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 3 Krakal tahun pelajaran 2009/2010 yaitu siswa yang masuk dalam klasifikasi baik ada 11,628% (5 siswa), masuk dalam klasifikasi sedang 32,558% (14 siswa), masuk dalam klasifikasi kurang 48,837% (21 siswa), masuk dalam klasifikasi sangat kurang 6,977% (3 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti. Sehingga masih ada cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Dengan kebugaran jasmani yang baik seorang siswa akan memiliki kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi yang baik. Sehingga siswa mampu mengikuti pelajaran dengan optimal. Untuk mengetahui keberhasilan dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswa perlu dilakukan evaluasi dengan pengukuran melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dari Puspengkujas.

Untuk anak usia 10-12 tahun di mana unsur tes tersebut meliputi lari 40 m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 m. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani. Dengan ini siswa diharapkan mampu mengetahui status kesegaran jasmaninya dan mengimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes untuk pengumpulan datanya.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013. Secara operasional, variabel tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik yang diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 1999 untuk anak usia SD umur 10-12 tahun.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

1. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:101), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini yang diambil adalah 113 yang terdiri dari siswa kelas IV dengan jumlah putra 22 dan putri 22, dan siswa V dengan jumlah 34 putra dan 35 putri .

2. Menurut Suharsimi Arikunto (2005:101), Sampel adalah sebagian atau wakil dari sampel yang di gunakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 110 siswa dengan rincian 22 putra dan 22 putri di kelas IV dan 31 putra dan 35 putri di kelas V. Terdapat 3 siswa yang tidak saya masukan nilainya karena usianya lebih dari 12 tahun.

Jadi penelitian ini merupakan penelitian subjek dan masuk dalam teknik pengambilan *Non Random Sampling*, yaitu cara pengambilan sampel yang tidak semua anggota populasi dipilih menjadi sampel, sebab mempertimbangkan faktor tertentu misalnya umur, tingkat kedewasaan, tingkat kecerdasan dan lainnya. Jumlah sampel yang di gunakan dalam penelitian ini sebanyak lima kelas yang terdiri dari kelas IV A dan IV B yaitu 44 siswa terdiri dari 22 siswa putera dan 22 siswa putri di kelas, dan tiga kelas yaitu kelas VA,VB dan VC yaitu 66 siswa terdiri dari 31 siswa putera dan 35 siswa putri . Dari keseluruhan siswa berusia 10-12 tahun, dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Sampel SD 1 Kretek**

No	Kelas	Putra		Putri		Usia	Jumlah Sampel	Keterangan
		P	S	P	S			
1.	IV	22	22	22	22	10-12 Th	44	
2.	V	34	31	35	35	10-12 Th	66	3 siswa putra tidak di jadikan sampel karena lebih dari 10-12 Th
<b>Total</b>							110	



#### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrument penelitian**

Instrument penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk anak usia 10-12 tahun dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Rangkain tes ini mempunyai reliabilitas untuk putra 0,911 dan untuk putri 0,942, serta nilai validitas untuk putra 0,884 dan untuk putri 0,897.

##### **2. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang meliputi:

###### **a. Lari 40 meter**

Tujuan dari tes lari ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kecepatan. Alat dan fasilitas meliputi:

- 1) lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 40 meter
- 2) bendera start
- 3) peluit
- 4) stop watch
- 5) Formulir TKJI
- 6) alat tulis.

###### **b. Gantung siku tekuk**

Tujuan dari tes gantung siku tekuk ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, dengan satuan ukur menit atau detik

Alat dan fasilitas antara lain:

- 1) Lantai rata dan bersih

- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta,
  - 3) Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi,
  - 4) *Stopwatch*,
  - 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat,
  - 6) Alat tulis
- c. Baring duduk 30 detik

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas dalam pelaksanaan tes ini meliputi:

- 1) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
  - 2) *Stopwatch*
  - 3) Alat tulis
  - 4) Alas / tikar / matras dll.
- d. Loncat tegak

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tenaga eksplosif. Alat dan fasilitas dalam tes ini meliputi:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
  - 2) Serbuk kapur
  - 3) Alat penghapus papan tulis
  - 4) Alat tulis
- e. Lari 600 meter

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru. Alat dan fasilitas dalam tes ini meliputi:

- 1) Lintasan lari
- 2) *Stopwatch*
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

## E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun dari puskesmasrek. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis diskriptif persentase. Data yang diperoleh dari masing-masing item tes merupakan data kasar yang dicapai oleh setiap siswa kemudian data kasar dari tiap-tiap butir tes dikonversikan dengan tabel nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Dari nilai kelima butir tes tersebut kemudian dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan atau melihat tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut menjadi dasar untuk mengetahui kategori kesegaran jasmani siswa.

Dalam penelitian ini peneliti memilih alat ukur Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dikarenakan mempunyai keuntungan yaitu dapat mengukur beberapa komponen diantaranya: 1). Kecepatan/melakukan tes lari 40 m, 2). Daya tahan otot/melakukan tes gantung siku tekuk, 3). Kekuatan otot/melakukan tes baring duduk, 4). Daya ledak/melakukan tes loncat tegak, 5). Daya tahan paru jantung/melakukan tes lari 600 m.

Alat ukur untuk menentukan kesegaran jasmani sebenarnya bukan hanya menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia saja, tetapi ada beberapa alat ukur yang lain seperti: 1). *Bleep Test*, 2). *Test Balke*, dan 3). *Multistage Test* tetapi dari ketiga alat ukur ini hanya dapat mengetahui satu komponen yaitu mengukur daya tahan paru jantung.

**Tabel 2. Tabel nilai Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 10-12 tahun Putra**

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	S.d - 6'3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	S.d - 2'09"	5
4	6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 - 22	38 - 45	2'10" - 2'30"	4
3	7.0" - 7.7"	15" - 30"	12 - 17	31 - 37	2'31" - 2'45"	3
2	7.8" - 8.8"	5" - 14"	4 - 11	24 - 30	2'46" - 3'44"	2
1	8.9" - dst	4" - dst	0 - 3	23 - dst	3'45" - dst	1

Sumber: Depdiknas Puskesjasrek (2010: 24)

**Tabel 3. Tabel nilai Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 10-12 tahun Putri**

Nilai	Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 m	Nilai
5	S.d - 6'7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	S.d - 2'32"	5
4	6.8" - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
3	7.6" - 8.3"	8" - 19"	7 - 13	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
2	8.4" - 9.6"	2" - 7"	2 - 6	21 - 27	3'29" - 4'22"	2
1	9.7" - dst	0" - 1"	0 - 1	20 - dst	4'23" - dst	1

Sumber: Depdiknas Puskesjasrek (2010: 2)

**Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak umur 10-12 tahun**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 - 25	Baik Sekali ( B S )
2.	18 - 21	Baik ( B )
3.	14 - 17	Sedang ( S )
4.	10 - 13	Kurang ( K )
5.	5 - 9	Kurang Sekali ( K S )

Sumber : Depdiknas Puskesjasrek (2010: 25)

Rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

*P*: Persentase

*f*: Frekwensi

*N*: Jumlah siswa

Sumber : Depdiknas Puskesjasrek (2010: 25)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Diskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD 1 Kretek yang beralamat di jalan Ngangkruksari Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul.

##### **2. Diskripsi Waktu Penelitian**

Pelaksanaan tes tingkat kesegaran jasmani dilaksanakan pada hari Selasa sampai Rabu tanggal 9-10 April 2013 jam 07.00- 09.00 WIB di Sekolah SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013.

##### **3. Diskripsi Subjek Penelitian**

Seluruh siswa yang berumur 10 – 12 tahun di SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013. Data hasil penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa yang berumur 10 – 12 tahun dengan jumlah putra 53 dan siswa putri 57 di SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013. Pendeskripsian data dilakukan secara keseluruhan, serta dilakukan pada data tes kesegaran jasmani secara keseluruhan menjadi 5 kategori berdasarkan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Berikut skor baku Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang digunakan untuk mendiskripsikan data tingkat kesegaran jasmani TKJI siswa yang berumur

10 – 12 tahun di SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013:

**Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

**1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013**

Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013:

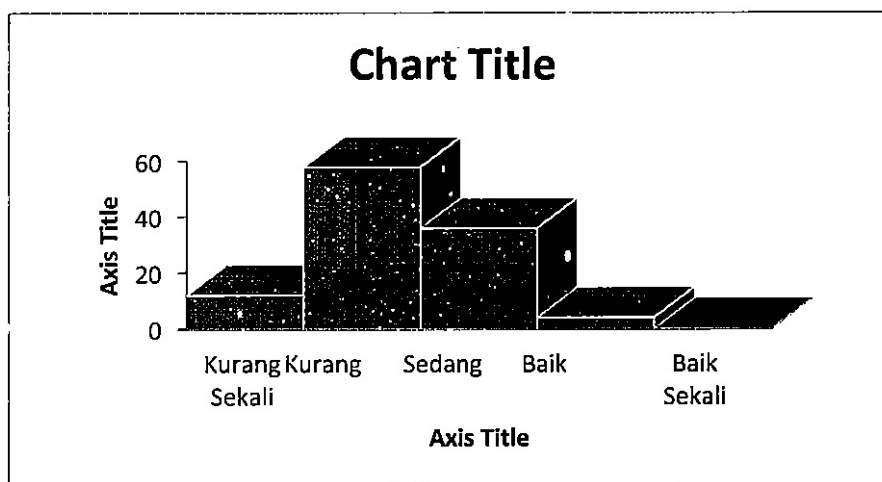
**Table 6. Norma Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD 1 Kretek**

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
22-25	Baik Sekali	0	0,00%
18-21	Baik	4	3,64%
14-17	Sedang	36	32,73%
13-10	Kurang	58	52,73%
5-9	Kurang Sekali	12	10,91%
Jumlah		110	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori "baik sekali", 4 siswa (3,64%) dalam

kategori baik, 36 siswa (32,73%) dalam kategori sedang, 58 siswa (52,73%) dalam kategori kurang, 12 siswa (10,91%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah kurang.

Dari keterangan di atas tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD 1 Kretek**

**B. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013**

Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani



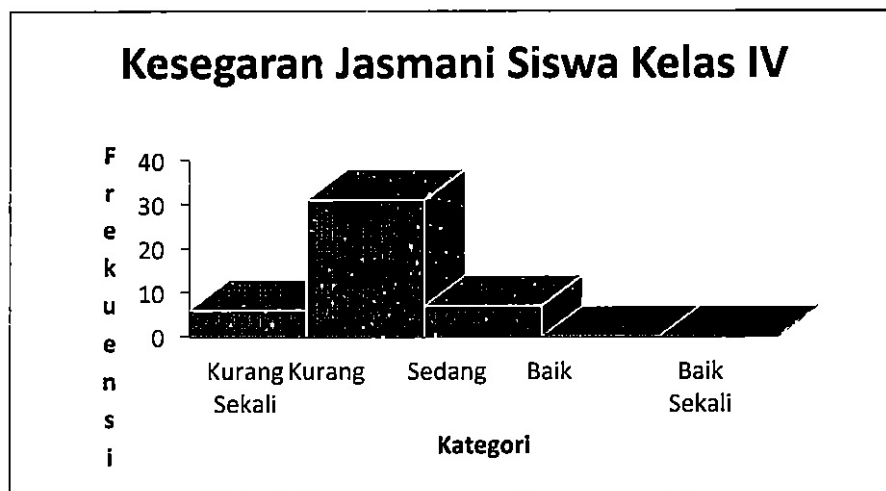
siswa kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013:

**Table 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD 1 Kretek**

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
22-25	Baik Sekali	0	0,00%
18-21	Baik	0	0,00%
14-17	Sedang	7	15,91%
13-10	Kurang	31	70,45%
5-9	Kurang Sekali	6	13,64%
Jumlah		44	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, 7 siswa (15,91%) dalam kategori sedang, 31 siswa (70,45%) dalam kategori kurang, 6 siswa (13,64%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah kurang.

Dari keterangan di atas tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD 1 Kretek**

**C. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013**

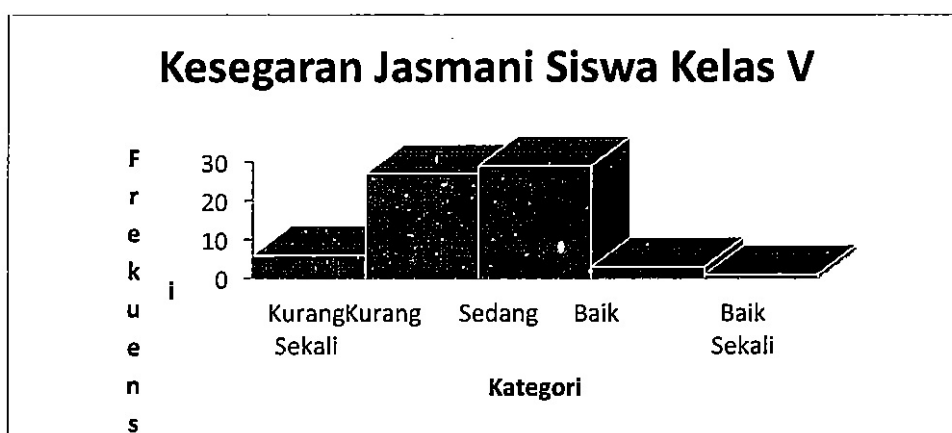
Berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013:

**Table 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD 1 Kretek**

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
22-25	Baik Sekali	1	1,52%
18-21	Baik	3	4,55%
14-17	Sedang	29	43,94%
13-10	Kurang	27	40,91%
5-9	Kurang Sekali	6	9,09%
Jumlah		66	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 terdapat 1 siswa (1,52%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (4,55%) dalam kategori baik, 29 siswa (43,94%) dalam kategori sedang, 27 siswa (40,91%) dalam kategori kurang, 6 siswa (9,09%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah sedang.

Dari keterangan di atas tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



**Gambar 3. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013**

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V

SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (3,64%) dalam kategori baik, 36 siswa (32,73%) dalam kategori sedang, 58 siswa (52,73%) dalam kategori kurang, 12 siswa (10,91%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah kurang. Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas atau aktivitas yang dilakukan seseorang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, efektif, efisien, dan hasilnya akan optimal. Aktivitas jasmani seseorang tidak sama, semakin berat aktivitas yang dilakukan sehari-hari, semakin tinggi pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan masih mampu menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak. Kategori kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V berkategori kurang, menunjukkan aktivitas yang dilakukan oleh siswa yang erat kaitannya dengan kesegaran jasmani kurang, guru pendidikan jasmani harus memberikan model-model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan anak, dan tentunya untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Selain itu pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, pemeriksaan dokter apabila di perlukan, kemudian pemenuhan gizi yang memadai dengan

makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas dengan memberikan makanan empat sehat lima sempurna yang didukung oleh nutrisi-nutrisi yang baik, kemudian latihan atau aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan, dengan melihat karakteristik anak dan memberikan aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan, kemudian meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran, dengan dibawa kearah permainan anak akan menjadi senang, ketika anak mengalami kesenangan maka aktivitas yang kita berikan akan dilakukan oleh siswa dengan suka rela. Pada dasarnya kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, faktor istirahat atau tidur yang cukup, faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga dan aktivitas jasmani yang teratur terukur.

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik, 7 siswa (15,91%) dalam kategori sedang, 31 siswa (70,45%) dalam kategori kurang, 6 siswa (13,64%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah kurang, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 terdapat

1 siswa (1,52%) dalam kategori baik sekali, 3 siswa (4,55%) dalam kategori baik, 29 siswa (43,94%) dalam kategori sedang, 27 siswa (40,91%) dalam kategori kurang, 6 siswa (9,09%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah sedang.

Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V berbeda, kesegaran jasmani kelas IV berkategori kurang, sedangkan kesegaran jasmani kelas V berkategori sedang, untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa menjadi baik sekali maka tugas guru pendidikan jasmani di sekolah adalah memberikan pembelajaran yang mengandung komponen kesegaran jasmani, misalnya (1) Daya tahan jantung dan peredaran darah serta paru-paru, (2) Kemampuan adaptasi biokimia, (3) Bentuk tubuh (*body composition*), (4) Kekuatan otot (*muscle strength*), (5) Power eksplosif otot (*muscle explosive power*), (6) Daya tahan otot (*muscle endurance*), (7) Kecepatan (*speed*), (8) Kelincahan (*agility*), (9) Kelenturan (*flexibility*), (10) Waktu reaksi (*reaction time*), dan (11) Koordinasi (*coordination*). Selain itu siswa juga harus menambah latihan diluar jam sekolah, supaya kesegaran jasmani akan selalu terjaga dengan baik. Siswa bisa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berada di sekolah, sehingga siswa akan memenuhi kebutuhan gerakanya dan akan mendapatkan kebugaran jasmani yang bagus. Manusia untuk dapat mempertahankan hidup secara layak,

setiap manusia memerlukan makan yang cukup baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy, dan nutrisi yang meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kesegaran yang berimbang selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti : merokok, minum alcohol, makan makanan siap hidang, dan makanan berlebih tidak teratur. Setelah melakukan kegiatan atau aktivitas maka tubuh harus diistirahatkan, tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* atau pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Kesegaran jasmani juga didukung dengan berolahraga yang teratur.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 berkategori kurang, secara rinci terdapat (0,00%) dalam kategori "baik sekali", (3,64%) dalam kategori "baik", (32,73%) dalam kategori "sedang", (52,73%) dalam kategori "kurang", (10,91%) dalam kategori "kurang sekali".

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

##### **a) Teori**

Fakta yang terkumpul berupa data-data siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 adalah kurang sebagai subyek penelitian, ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa secara keseluruhan berkategori kurang. Hal ini dapat dilihat dari hasil Tes Kesegaran Jasmani yang dilakukan siswa, siswa banyak yang terdapat pada kategori kesegaran jasmani kurang.

##### **b) Praktis**

Dengan diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun



2012/2013, dapat dijadikan bahan pertimbangan guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memberikan aktivitas yang menunjang unsur kesegaran jasmani siswa.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain :

1. Tidak diketahui faktor keadaan fisik masing-masing siswa seperti kesehatan maupun pemenuhan gizi pada setiap siswa, sehingga berpengaruh pada hasil tes kebugaran jasmani.
2. Alat yang digunakan dalam pengambilan data lebih 0,001 dari nominal angka standart peneraan, sehingga hasilnya lebih dari yang sesungguhnya.

### **D. Saran-saran**

Sehubungan dengan hasil dari penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru pendidikan jasmani

Disarankan kepada guru memberikan pembelajaran penjas yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

## 2. Kepada Siswa

Disarankan kepada siswa untuk selalu melakukan latihan kesegaran jasmani diluar sekolah, supaya kebugaran jasmani meningkat, dan pada saat mengikuti pembelajaran tidak menjadi kendala.

## 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD 1 Kretek di Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013 dengan menambah variabel yang mempengaruhinya sehingga akan didapatkan hasil yang berguna untuk mendorong tingkat kesegaran jasmani siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul kadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arma Abdoellah dan Agus Manaji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Pendidikan.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdiknas. (2002). *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offside.
- M. Husni Thamrin. (2005). "Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Kelas V Sekolah Dasar Kabupaten Sleman". *Olahraga Majalah Ilmiah*. Yogyakarta: FIK Uniersitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan dan Adang. S. (1999). *Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Jakarta: Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D<sub>2</sub>PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumadi Suryabrata. (1987). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- SurtiyoUtomo dan Suwandi. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : /PKS/I/2013  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : Ermawan Susanto, M.Pd.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Desika Erma Nuraini

NIM : 09604221002

Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Berdasarkan Keterampilan Bermain Bolavoli di SD Negeri Kretek Desa Donotirto Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013

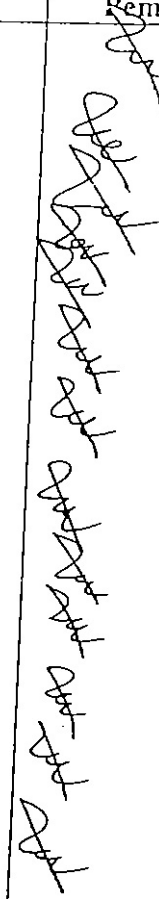
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Februari 2013  
Kaprodi PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Desika Erma Nurani  
NIM : 09604221002  
Program Studi : PGSD Penjas A  
Jurusan : POR  
Pembimbing : Ermawan Susanto, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	7/3 2013	Pengantar TMS	
2.	8/3 2013	Perbaiki bab I - II	
3.	18/3 2013	ambil data tes Tlyl usia 10-12 + L	
4.	20/3 2013	Pembahasan + tata tulis	
5.	27/3 2013	Pembahasan	
6.	9/6 2013	Pembahasan	
7.	10/6 2013	Pembahasan	
8.	12/6 2013	Pembahasan keseluruhan	
9.	19/6 2013	Lembar pengesahan + lampiran	
10.	21/6 2013	Revisi bab IV	
11.	23/6 2013	Revisi bab V	
12.	24/6 2013	Revisi keseluruhan	
13.	5/6 2013	ACC	

Mengetahui  
Kaprod PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.  
NIP 19580830 198703 1 003

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Desika Erma Nurani  
Nomor Mahasiswa : 09604221002  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas  
IV dan V di SD Negeri Kretek Desa Donofirto Kecamatan  
Kretek Kabupaten Bantul Tahun 2012/2013

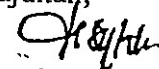
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Maret s/d April  
Tempat / objek : SD Negeri Kretek

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.


Yogyakarta, 8 Maret 2012

Yang mengajukan,

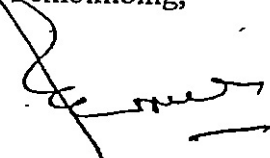
  
Desika Erma Nurani  
NIM. 09604221002

Mengetahui :

Ketua Prodi PGSD Penjas

  
Sriawan, M. Kes  
NIP. 19580830.198703.1.003

Dosen Pembimbing,

  
Eriawan Gusanto, M. Pd  
NIP. 19780702.200212.1.004





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

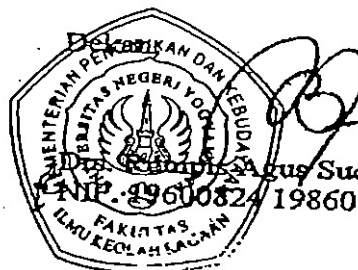
Nomor : 81 /UN.34.16/PP/2013 19 Maret 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Desika Erma Nurani  
NIM : 09604221002  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
W a k t u : Maret s/d April 2013  
Tempat/Obyek : SD Negeri 1 Kretek  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Di SD Negeri Kretek Desa Donotirto, Kec. Kretek, Kab. Bantul Tahun 2012/2013.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Kretek
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



## LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SEKOLAH DASAR  
NEGERI KRETEK, DESA DONOTIRTO, KECAMATAN KRETEK, KABUPATEN  
BANTUL TAHUN 2012/2013.

Nama : Desika Erma Nurani  
NIM : 09604221002  
Jurusan/Prodi : PGSD Penjas Pendidikan Olahraga

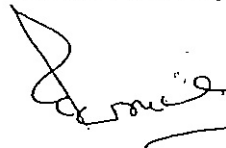
Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Kaprodi PGSD Penjas



Sriawan, M.Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, 11 Maret 2013  
Dosen Pembimbing



Ermawan Susanto, M.Pd  
NIP. 19780702 200212 1 004

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si  
NIP. 197600522 199903 2001



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/2464/V/3/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY  
Tanggal : 19 Maret 2013  
Nomor : 81/UN.34.16/PP/2013  
Perihal : Ijin Penelitian

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : DESIKA ERMA NURANI  
Alamat : JL. KOLOMBO NO.1 YOGYAKARTA  
Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SD NEGERI KRETEK  
Lokasi : DESA DONOTIRTO, KEC. KRETEK, KAB. BANTUL TAHUN 2012/2013  
Waktu : SD NEGERI KRETEK Kota/Kab. BANTUL  
Waktu : 21 Maret 2013 s/d 21 Juni 2013

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui instansi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprovo.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprovo.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 21 Maret 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



**Tembusan :**

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan)
  2. Bupati Bantul c/q Ka. Bappeda
  3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
  4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
- Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH  
(BAPPEDA)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796  
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / 654

Menunjuk Surat : Dari : Seketariat Daerah NO. : 070/2464/V/3/2013  
DIY  
Tanggal : 21 Maret 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
b. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;  
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada :

Nama : DESIKA ERMA NURANI  
P.Tinggi/Alamat : UNY JL KOLOMBO NO. I YK  
NIP/NIM/No. KTP : 09604221002  
Tema/Judul Kegiatan : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV DAN V DI SD NEGERI KRETEK DESA DONOTIRTO, KEC.KRETEK, KAB. BANTUL TAHUN 2012/2013  
Lokasi : SD NEGERI KRETEK  
Waktu : Mulai Tanggal : 21 Maret 2013 s.d 21 Juni 2013  
Jumlah Personil :

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul  
Pada tanggal : 25 Maret 2013

A.n. Kepala  
Sekretaris,  
Ub.  
Kab. Subbag Umum  
  
Eks. Fitriyati, SIP., MPA.  
NIP. 19690129 199503 2 003

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Bantul
2. Ka. Kantor Kesbangpol: Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Dikdas Kab. Bantul



DINAS PENDIDIKAN DASAR KABUPATEN BANTUL

**SEKOLAH DASAR 1 KRETEK**

Alamat : Tegalsari, Donotirto, Kretek, Bantul, D.I.Y. Telp : (0274) 710 4680 Fax : 55772

**SURAT KETERANGAN**

No : 839 /SD.1Kr/ VI/ 2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala sekolah Dasar 1 Kretek ;

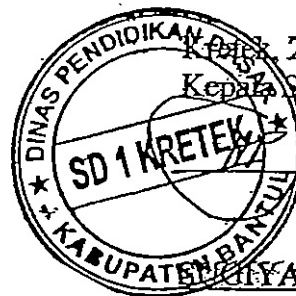
Nama : SUGIYANTI, S.Pd  
NIP : 19560117 197802 2 002  
Pangkat/Gol Ruang : Pembina IV/a  
Alamat Rumah : Mersan Donotiro Kretek Bantul Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : DESIKA ERMA NURANI  
NIM : 09604221002  
Universitas : UNY  
Jenjang Pendidikan : S1/A4  
Prodi : PGSD PENJAS

Nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SD 1 Kretek dengan judul Penelitian **"TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS 4 DAN 5 DI SD N 1 KRETEK DESA DONOTIRTO KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL TAHUN 2012/2013"** sesuai jadwal.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



29 Juni 2013

Kepala Sekolah

SUGIYANTI, S.Pd

NIP : 19560117 197802 2 002



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1269 / UP - 123 / IV / 2013

Number

No. Order : 003298

Diterima tgl : 5 April 2013

### ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 30 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Accuracy

Tipe/Model : -

Type/Model

Nomor Seri : -

Serial number

Merek/Buatan : -

Trade Mark / Manufacture

### PEMILIK

Owner

Nama : Desika Erma Nurani

Name

Alamat : Gadingharjo, Donotirto, Kretek, Bantul

Address

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Method

Standar : Komparator 1 m

Standard

Telusuran : Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN

Traceability

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

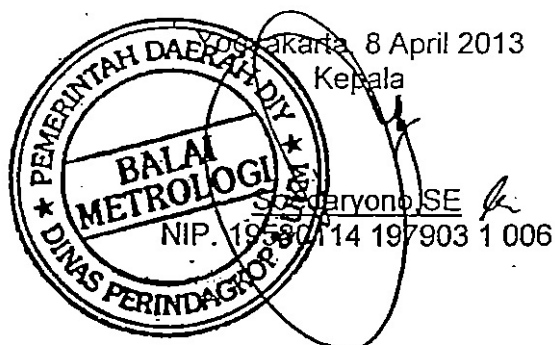
: 5 April 2013

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

: 5 April 2014



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Desika Erma Nurani  
*Reference*
2. Ditera ulang oleh : Gimantiri NIP. 19620420 198303 1 017  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.001,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, SE, MM  
NIP.19610807 198202 1 007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1268 /SW - 33 / IV / 2013

Number

No. Order : 003298

Diterima tgl : 5 April 2013

### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : ROX

Trade Mark/Manufaktur

### PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Desika Erma Nurani

: Gadingharjo, Donotirto, Kretek, Bantul

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

: 5 April 2013

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

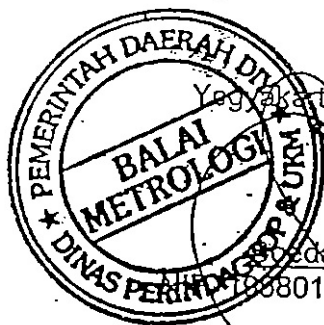
Environment condition of calibration

: Suhu 30°C ; Kelembaban 55%

### HASIL

Result

: Lihat sebaliknya



Yogyakarta, 8 April 2013

Kepala

Boedaryono, SE

17080114 197903 1 006



**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
**ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE**

**I. DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

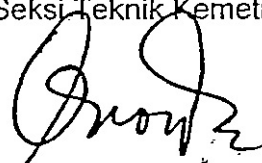
1. Referensi : Desika Erma Nurani  
*Reference*
2. Dikalibrasi oleh : Gimantiri NIP. 19620420 198303 1 017  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"00
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"00
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007

**DATA TES KEBUGARAN JASMANI  
KELAS IV**

No	Subjek	Jenis Kelamin	Lari 40 m	N	Gantung siku Tekuk	N	Baring duduk	N	Loncat tegak	N	Lari 600 m	N	Jmlh	K
1	1	L	6,7	4	26,3	3	15	3	39	4	3,26	2	16	S
2	2	P	8,60	2	13,56	3	13	3	25	2	5,10	1	11	K
3	3	P	8,21	3	8,28	3	9	3	21	2	5,12	1	12	K
4	4	P	9,02	2	13,70	3	12	3	23	2	4,39	1	11	K
5	5	P	9,26	2	16,38	3	3	2	17	1	3,57	2	10	K
6	6	P	8,88	2	5,16	2	13	3	24	2	4,25	1	10	K
7	7	P	8,02	3	12,98	3	10	3	25	2	5,12	1	12	K
8	8	P	8,47	2	8,92	3	11	3	28	3	5,12	1	12	K
9	9	P	7,99	5	7,06	2	9	3	28	3	4,37	1	12	K
10	10	P	8,24	3	8,82	3	10	3	24	2	5,06	1	12	K
11	11	P	8,52	2	10,74	3	14	4	25	2	5,04	1	12	K
12	12	L	7,66	3	21,61	3	7	2	23	1	3,41	2	11	K
13	13	L	7,05	3	7,40	2	10	2	15	1	3,34	2	10	K
14	14	L	2,19	3	16,58	3	14	3	30	2	2,37	3	15	S
15	15	L	7,43	3	18,58	3	12	3	27	2	4,09	1	12	K
16	16	L	6,80	4	21,36	3	12	3	26	2	3,51	1	13	K
17	17	L	6,98	4	4,78	1	11	2	31	3	2,43	3	13	K
18	18	L	8,77	2	10,39	2	2	1	23	1	4,10	1	7	KS
19	19	L	7,26	3	18,06	3	12	3	39	4	3,32	2	15	S
20	20	L	8,27	3	18,48	3	11	2	27	2	3,18	2	12	K
21	21	L	6,90	4	1,00	2	10	2	32	3	4,06	1	12	K
22	22	P	8,63	2	1,68	3	6	2	31	3	5,31	1	11	K
23	23	L	8,27	3	6,46	2	11	3	17	1	5,30	1	10	K
24	24	L	7,34	3	15,11	3	14	3	28	2	2,30	4	15	S
25	25	P	8,06	2	6,34	2	8	2	26	2	3,46	1	9	KS
26	26	L	7,37	4	1,24	1	11	3	35	4	3,20	3	15	S
27	27	L	6,63	4	28,34	3	14	3	41	4	2,32	3	17	S
28	28	P	7,31	3	28,86	3	11	2	30	2	2,33	3	13	K
29	29	L	7,94	3	13,86	3	10	3	27	2	3,51	3	14	S
30	30	P	8,52	2	1,36	1	4	2	23	1	4,20	1	7	KS
31	31	L	7,81	3	5,12	2	5	2	32	3	4,12	2	12	K
32	32	L	7,19	3	11,97	2	11	2	24	2	3,00	2	11	K
33	33	P	6,97	4	13,95	2	10	2	35	3	3,02	2	13	K
34	34	L	9,04	2	1,06	1	10	3	20	2	5,03	1	9	KS
35	35	L	7,84	3	10,77	3	12	3	26	2	3,56	2	10	K
36	36	P	7,45	3	1,86	1	4	2	29	2	4,11	1	9	KS
37	37	P	9,19	2	6,06	2	5	2	24	2	4,37	1	9	KS
38	38	L	8,34	3	8,48	3	10	3	35	4	4,20	1	11	K

39	39	P	7,14	3	13,13	2	11	2	27	2	3,14	2	11	K
40	40	P	7,91	3	4,62	2	10	3	28	3	4,15	1	12	K
41	41	P	8,26	3	6,88	2	10	3	23	2	4,01	2	12	K
42	42	L	8,54	2	6,66	2	7	3	22	2	3,46	2	11	K
43	43	L	7,04	3	9,83	2	11	2	34	3	3,14	2	12	K
44	44	P	10,2 5	1	5,73	2	11	3	21	2	4,13	2	10	K

**DATA TES KEBUGARAN JASMANI  
KELAS V**

No	Subjek	Jenis Kelamin	Lari 40 m	N	Gantung siku Tekuk	N	Baring duduk	N	Loncat tegak	N	Lari 600 m	N	Jumlah	K
1	1	P	6,89	4	2,69	2	11	3	30	3	3,42	2	14	S
2	2	L	9,07	1	1	1	-	1	16	1	5,09	1	5	KS
3	3	P	8,24	3	6,90	2	10	3	21	2	4,13	2	12	K
4	4	L	7,24	3	3,01	2	14	3	37	3	3,09	2	13	K
5	5	P	8,23	3	8,81	3	12	3	19	1	3,28	3	13	K
6	6	P	7,42	4	1,32	1	9	3	33	3	4,05	2	13	K
7	7	P	7,17	4	15,47	3	11	1	34	4	3,44	2	14	S
8	8	L	7,61	3	4,41	2	11	3	20	1	4,00	2	11	K
9	9	L												
10	10	P	7,87	3	24,41	4	6	2	22	2	5,01	1	12	K
11	11	L	6,58	4	32,34	3	14	3	34	3	3,25	2	15	S
12	12	L	7,69	3	33,22	4	11	2	20	1	3,24	2	12	K
13	13	L	6,18	5	24,59	3	17	3	35	3	3,09	2	16	S
14	14	L	7,22	3	7,38	2	16	3	29	2	4,28	1	11	K
15	15	L												
16	16	P	6,88	4	17,13	3	7	3	29	3	3,23	3	16	S
17	17	P	7,69	3	18,32	3	12	3	30	3	3,11	3	15	S
18	18	L	6,98	4	22,50	3	11	2	26	2	3,06	2	13	K
19	19	P	8,14	3	12,59	3	8	3	26	2	3,54	2	13	K
20	20	L	6,33	5	27,74	3	18	4	46	5	2,12	4	21	B
21	21	L	7,33	3	43,59	4	13	3	30	2	2,44	3	15	S
22	22	L	8,16	2	21,28	3	11	2	26	2	3,24	2	11	K
23	23	P	7,63	3	5,66	2	6	2	24	2	4,13	2	11	K
24	24	P	9,10	2	5,12	2	8	3	20	2	4,11	2	11	K

25	25	L	6,74	4	21,28	3	20	4	40	4	3,14	2	17	S
26	26	L	8,30	2	18,84	3	22	4	21	1	3,22	2	12	K
27	27	P	7,78	3	4,41	2	6	2	21	2	4,11	2	11	K
28	28	L	6,93	4	60,16	5	22	4	27	2	2,50	2	17	S
29	29	L	7,87	2	20,87	3	6	2	32	3	2,46	2	12	K
30	30	L	7,66	3	14,22	2	9	2	17	1	4,03	1	9	KS
31	31	P	9,12	2	9,19	3	4	2	14	1	3,49	2	10	K
32	32	L												
33	33	P	8,18	2	9,16	2	9	2	26	2	4,12	1	9	KS
34	34	P	7,99	3	6,84	2	12	3	30	3	4,07	2	13	K
35	35	L	6,74	4	10,56	2	12	3	40	4	3,32	2	15	S
36	36	L	8,16	2	0,62	1	11	2	30	2	4,16	1	8	KS
37	37	P	6,99	4	13,14	2	15	3	30	2	3,22	2	13	K
38	38	L	7,84	2	1,88	1	12	3	29	2	4,10	1	9	KS
39	39	P	6,88	4	15,75	3	24	5	33	3	3,48	2	17	S
40	40	P	7,93	3	7,65	2	24	5	22	2	4,20	2	14	S
41	41	P	7,08	4	7,44	2	18	4	31	3	3,52	2	15	S
42	42	L	7,74	3	60,11	5	15	3	30	2	3,33	3	16	S
43	43	L	6,86	4	19,75	3	13	3	27	2	3,33	2	14	S
44	44	P	7,50	4	14,31	3	13	3	34	4	4,18	2	16	S
45	45	L	6,92	4	18,32	3	12	3	32	3	3,18	2	15	S
46	46	P	6,90	4	11,25	3	11	3	20	2	4,21	2	14	S
47	47	L	9,46	2	25,47	4	13	3	36	4	3,35	2	15	S
48	48	P	6,06	5	15,92	3	12	3	40	4	2,35	3	18	S
49	49	L	7,69	4	13,84	3	11	3	35	4	4,57	1	15	S
50	50	L	6,82	4	60,05	5	15	3	40	4	2,15	4	20	KS
51	51	P	7,08	3	53,75	5	13	3	31	3	2,47	2	16	B
52	52	P	7,12	4	13,55	3	12	3	30	3	3,19	3	16	S
53	53	P	8,48	2	48,19	5	8	3	25	2	4,43	1	13	B
54	54	L	6,95	4	30,19	4	10	3	36	4	3,07	3	18	S
55	55	L	7,13	3	30,35	4	18	4	35	3	2,35	3	17	S
56	56	P	6,52	4	12,30	2	16	3	44	4	3,53	1	14	K
57	57	L	6,83	4	18,44	3	19	4	28	2	2,40	3	16	B
58	58	P	8,08	3	4,28	2	20	5	29	3	3,49	2	15	S
59	59	P	7,35	4	4,14	2	7	3	28	3	3,25	2	14	S
60	60	P	7,92	3	16,62	3	11	3	24	2	3,59	2	13	S
61	61	L	7,56	4	7,52	2	12	3	28	3	4,35	1	13	S
62	62	L	6,37	5	38,81	4	15	3	32	3	3,02	2	17	S

63	63	P	7,97	2	25,07	3	14	3	31	3	3,40	2	13	K
64	64	P	7,24	4	11,32	3	14	4	32	3	4,02	2	16	K
65	65	L	8,37	3	8,22	3	1	1	26	2	4,07	2	11	S
66	66	L	6,86	4	21,53	3	12	3	33	3	2,51	2	15	K
67	67	P	7,74	3	25,15	3	9	2	28	2	3,01	2	12	S
68	68	P	8,73	2	5,93	2	10	3	20	2	4,21	2	11	K
69	69	L	8,41	2	11,31	3	2	2	24	2	4,02	2	11	S

## Frekuensi Data Penelitian Frequencies

### Statistics

		Kesegaran Jasmani Kelas IV dan V	Kesegaran Jasmani Kelas IV	Kesegaran Jasmani Kelas V
N	Valid	110	44	66
	Missing	0	66	44
Mean		12.7909	11.6364	13.5606
Std. Error of Mean		.26472	.31871	.35814
Median		12.5000	12.0000	13.5000
Mode		12.00	12.00	13.00
Std. Deviation		2.77636	2.11408	2.90955
Variance		7.708	4.469	8.466
Range		16.00	10.00	16.00
Minimum		5.00	7.00	5.00
Maximum		21.00	17.00	21.00
Sum		1407.00	512.00	895.00

## Frequency Table

### Kesegaran Jasmani Kelas IV dan V

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	.9	.9	.9
	7	2	1.8	1.8	2.7
	8	2	1.8	1.8	4.5
	9	7	6.4	6.4	10.9
	10	7	6.4	6.4	17.3
	11	17	15.5	15.5	32.7
	12	19	17.3	17.3	50.0
	13	15	13.6	13.6	63.6
	14	9	8.2	8.2	71.8
	15	12	10.9	10.9	82.7
	16	9	8.2	8.2	90.9
	17	6	5.5	5.5	96.4
	18	2	1.8	1.8	98.2
	20	1	.9	.9	99.1
	21	1	.9	.9	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

### Kesegaran Jasmani Kelas IV

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	1.8	4.5	4.5
	9	4	3.6	9.1	13.6
	10	6	5.5	13.6	27.3
	11	8	7.3	18.2	45.5
	12	13	11.8	29.5	75.0
	13	4	3.6	9.1	84.1
	14	2	1.8	4.5	88.6
	15	3	2.7	6.8	95.5
	16	1	.9	2.3	97.7
	17	1	.9	2.3	100.0
	Total	44	40.0	100.0	
Missing	System	66	60.0		
Total		110	100.0		

### Kesegaran Jasmani Kelas V

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	.9	1.5	1.5
	8	2	1.8	3.0	4.5
	9	3	2.7	4.5	9.1
	10	1	.9	1.5	10.6
	11	9	8.2	13.6	24.2
	12	6	5.5	9.1	33.3
	13	11	10.0	16.7	50.0
	14	7	6.4	10.6	60.6
	15	9	8.2	13.6	74.2
	16	8	7.3	12.1	86.4
	17	5	4.5	7.6	93.9
	18	2	1.8	3.0	97.0
	20	1	.9	1.5	98.5
	21	1	.9	1.5	100.0
	Total	66	60.0	100.0	
Missing	System	44	40.0		
Total		110	100.0		

## **Prosedur Pelaksanaan Tes TKJI Anak Umur 10-12 Tahun**

### **1. PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI**

#### **a. Alat dan fasilitas :**

- a) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin.
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Tiang pancang
- e) Nomor dada
- f) Palang tunggal
- g) Papan berskala untuk loncat tegak
- h) Serbuk kapur
- i) Penghapus
- j) Formulir tes
- k) Peluit
- l) Alat tulis
- m) Lain-lain

Tes kesegaran Jasmani Indonesia adalah merupakan satu rangkaian tes, oleh sebab itu semua butir tes harus di lakukan dalam satu kesatuan waktu. Urutannya sebagai berikut :

- Pertama : lari 40 meter
- Kedua : gantung siku tengkuk
- Ketiga : baring duduk 30 detik
- Keempat : loncat tegak
- Kelima : lari 600 meter



**b. Pelaksanaan**

Sebelum melaksanakan tes peserta harus dalam keadaan sehat dan siap karena tes ini memerlukan banyak tenaga. Kemudian melaksanakan pemanasan terlebih dahulu. Untuk petugas harap selalu memperhatikan para peserta tes. Petugas menyiapkan formulir tes.

**c. Petunjuk pelaksanaan tes:**

**1) Lari 40 meter**

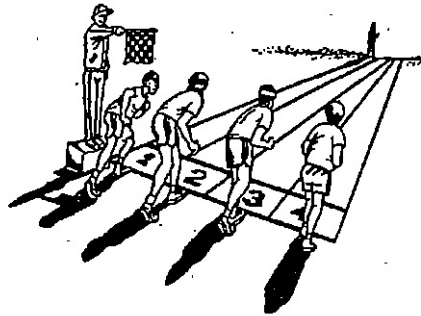
**a) Peralatan**

- Lintasan lurus
- Bendera start
- Peluit
- Tiang pancang
- Stopwatch
- Serbuk kapur
- Alat tulis

**b) Pelaksanaan**

- Peserta berdiri di belakang garis start
- Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, bersiap untuk lari
- Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter
- Apabila pelari mencuri start, tidak melewati garis finish, dan pelari mengganggu pelari yang lain maka tes masih bisa di ulang

- Pengukuran waktu dilakukan saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish



### **Posisi Start 40 Meter**

#### **c) Petugas pencatat hasil**

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik.
- Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

## **2) Tes gantung siku tekuk**

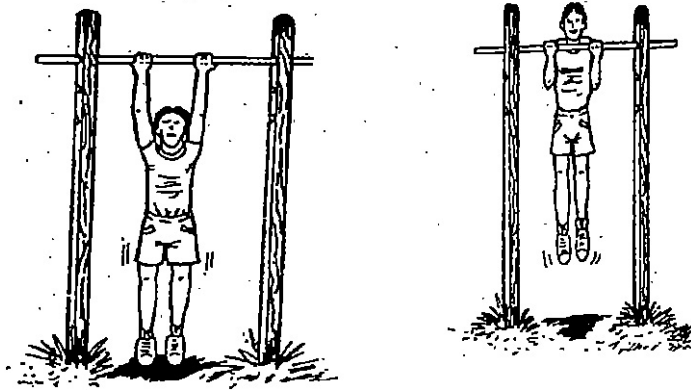
#### **a) Peralatan**

- Palang tunggal
- Stopwatch
- Formulir tes dan alat tulis
- Serbuk kapur

#### **b) Pelaksanaan**

- Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala.

- Sikap permulaan, peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
- Peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, bahu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut di pertahankan selama mungkin.



**sikap permulaan dan sikap gantung siku tekuk.**

c) Petugas pencatat hasil

- Mengukur waktu merangkap pencatat hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta dalam mempertahankan posisi tersebut diatas dalam satuan detik.
- Peserta yang tidak dapat melakukan sekup diatas dinyatakan gagal dan hasilnya nol.

### 3) **Baring duduk 30 detik**

#### a) Peralatan

- Lantai yang rata
- Stopwatch
- Alat tulis

#### b) Pelaksanaan

- Sikap permulaan, peserta berbaring terlentang dilantai, kedua lutut ditekuk, kedua tangan diletakkan di samping telinga.
- Peserta lain memegang kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- Setelah aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampei kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
- Gerakan ini dilakukan erulang-ulang selama 30 detik tanpa istirahat.
- Gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha.



**gerakan baring duduk**

c) **Petugas pencatat hasil**

- Petugas mencatat hasil yang dihitung, jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan selama 30 detik.
- Peserta yang tidak mampu melaksanakan tes ini diberi nilai nol.

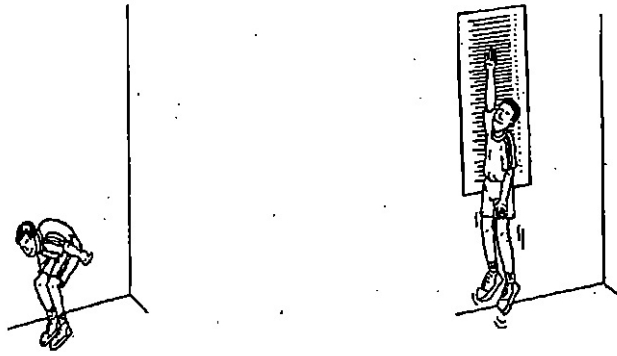
4) **Loncat tegak**

a) **Peralatan**

- Papan berskala centimeter, warna gelap, yang berukuran 30 x 150 cm yang dipasang pada dinding
- Serbuk kapur
- Alat penghapus

b) **Pelaksanaan**

- Sikap permulaan, ujung jari peserta didik diolesi kapur terlebih dahulu dengan serbuk kapur.
- Peserta berdiri tegak didekat dinding. Kaki rapat, papan berskala derada disamping kiri atau kanan, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- Kemudian peserta didik mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan kebelakang.
- Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat hingga menimbulkan bekas.
- Ulangi lompatan sebanyak 3 kali



### **sikap awalan dan gerakan meloncat tegak**

#### **c) Petugas pencatat hasil**

- Mengamati dan mencatat hasil
- Pencatatan hasil, selisih raihan lompatan dikurangi taihan tegak, ketiga raihan dicatat, nilai akhir diambil nilai yang paling tinggi.

#### **5) Lari 600 meter**

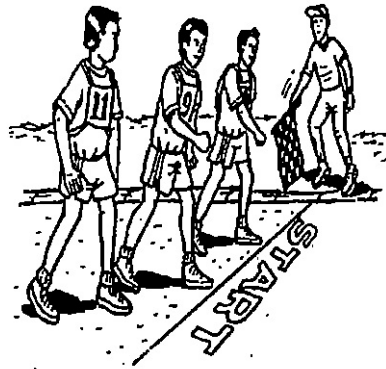
##### **a. Peralatan**

- Lintasan lari
- Stopwatch
- Bendera start
- Peluit
- Alat tulis

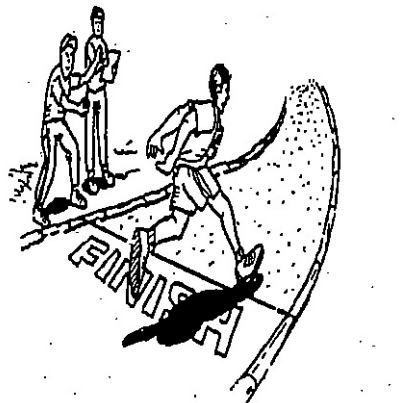
##### **b. Pelaksanaan**

- Peserta berdiri dibelakang garis start
- Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

- Lari diulang apabila peserta lari mencuri start
- Lari diulang apabila peserta lari tidak melewati garis finish.



**Posisi start lari 600 m**



**posisi pada saat finish lari 600 m**

**c. Petugas pencatat hasil**

- Petugas berada pada garis finish dan garis start
- Para petugas mengukur waktu dan mencatat waktu.

- Untuk pencatat waktu pengambilan waktu dilakukan sesaat bendera start diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter, waktu yang dicatat dalam satuan detik.

Data yang terkumpul dari kelima butir tes tersebut dimasukkan dalam tabel nilai yang telah tersedia, sehingga didapat nilai untuk masing-masing item dan masing-masing subjek.

Adapun cara mengklarifikasinya adalah prestasi setiap butir tes yang didapatkan setiap siswa masih kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus diberi nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes diperoleh dari tabel di bawah ini.

**Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur Anak 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Sumber. Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010



**Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Umur Anak 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 m	Nilai
5	s.d - 6.7"	40"keatas	20 keatas	42 keatas	s.d – 2'32"	5
4	6.8"- 7.5"	20" - 39"	14 – 19	34 – 41	2'33"-2'54"	4
3	7.5"- 8.3"	8" - 19"	7 – 13	20 – 33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2" - 7"	2 – 6	21 – 27	3'29"-4'22"	2
1	9.7"-dst	0" – 1"	0 - 1	20 - dst	4'23" - dst	1

Sumber. Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010

**Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Keterangan
1.	22-25	Baik Sekali	BS
2.	18-21	Baik	B
3.	14-17	Sedang	S
4.	10-13	Kurang	K
5.	5-9	Kurang Sekali	KS

Sumber. Kemendiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010

### Daftar Siswa Kelas IV

No	Nama Siswa	Tempat Tanggal Lahir	Usia	Jenis Kelamin	No Induk
1.	Kurniawan Prasetyo	Bantul 24-6-2001	12th	L	561
2.	Asri Eri Anggraini	Bantul 18-1-2002	11th	P	610
3.	An'nisa Dea Amalia	Salatiga 29-4-2003	10th	P	611
4.	Wiwini Nurwanti	Bantul 02-1-2003	10th	P	612
5.	Nurul Siti Fatimah	Bantul 15-2-2003	10th	P	613
6.	Febri Lisana Sari	Bantul 10-2-2003	10th	P	614
7.	Septia Rahayu	Bantul 26-9-2003	10th	P	615
8.	Rahma Laksitawati	Bantul 15-1-2003	10th	P	616
9.	Fika Kurnia Safitri	Bantul 5-5-2003	10th	P	617
10.	Aisyah Salma Isnaini	Bantul 16-11-2002	11th	P	618
11.	Anjeli Vasantia	Bantul 24-8-2002	11th	P	619
12.	Thorik Khoirulloh	Bantul 10-10-2002	11th	L	620
13.	Riki Setiawan	Bantul 2-02-2002	11th	L	621
14.	Raka Facreza P	Bantul 27-08-2003	10th	L	622
15.	M.Ridwan Fandi	Bantul 17-04-2003	10th	L	624
16.	Faisal Ali	Bantul 24-1-2003	10th	L	625
17.	Rhomi Purnama	Bantul 28-11-2002	11th	L	626
18.	Rizqi Nurvandatama	Bantul 25-8-2003	10th	L	627
19.	M.Doni S	Bantul 03-9-2002	11th	L	628
20.	Arutala Yohan	Bantul 11-9-2002	11th	L	630
21.	Dhimas Surya P	Bantul 14-11-2002	11th	L	631
22.	Lamiasih	Bantul 17-5-2003	10th	P	632
23.	Nova Nezha Diamond	Bantul 11-11-2003	10th	L	804
24.	Andika Yoga Pratama	Nganjuk 11-3-2003	10th	L	883
25.	Dewi Inayatul Ula	Magelang 2-5-2002	11th	P	578
26.	Dimas Saputra	Bantul 22-1-2002	11th	L	583
27.	Pietra Adiyasa	Bantul 27-6-2001	12th	L	585
28.	Ajeng Sekar Wuni	Bantul 6-5-2003	10th	P	628
29.	Aldimas Sinko Winarto	Bantul 30-4-2003	10th	L	634
30.	AlfirdaLutfi Murtada	Bantul 5-1-2003	10th	P	635
31.	Anang Rusdiana	Bantul 12-3-2003	10th	L	636
32.	Ardian Saputra	Cirebon 12-8-2002	11th	L	637
33.	Avrila Garnish A	Bantul 1-6-2003	10th	P	639

34.	Faza Honny P	Bantul 10-4-2003	10th	L	640
35.	Gavin Yudha	Bantul 25-8-2002	11th	L	642
36.	Kania Valentia P	Yogya 16-7-2003	10th	P	643
37.	Meisya Nur Safitri	Bantul 14-2-2003	10th	P	644
38.	M. Zidan Dinata	Bantul 18-4-2002	11th	L	646
39.	Nabila Azizah	Bantul 29-4-2003	10th	P	647
40.	Nisrina Fathiyatul	Bantul 24-4-2003	10th	P	648
41.	Ratih Nur Fadillah	Bantul 9-8-2003	10th	P	649
42.	Rosando Jausha	Bantul 22-9-2002	11th	L	650
43.	Johan Dimas	Bantul 27-11-2002	11th	L	651
44.	Qawi Syaqiratul Ni'am	Sleman 16-8-2002	11th	P	654

### Daftar Siswa Kelas V

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir	Usia	Jenis Kelamin	No Induk
1.	Aida Nurul Santi	Bantul 1-8-2001	12th	P	545
2.	Airudzeli Afif Rafiq H P	Bantul 23-3-2002	11th	L	546
3.	Anida Pramesti	Bantul 20-4-2002	11th	P	550
4.	Anthoni Jhuan Dhiaulhaq	Bantul 22-6-2001	12th	L	551
5.	Berliana Dwi Astuti	Bantul 14-4-2002	11th	P	553
6.	Fransiska Defana Ayu	Bantul 4-2-2002	11th	P	556
7.	Irsya Husna Sari	Sleman 4-5-2002	11th	P	560
8.	Mutiara Yulis Ananta	Bantul 11-6-2002	11th	L	562
9.	Nabila Alma Maharani	Bantul 10-3-1999	13th	P	563
10.	Nabila Marsya Aurelia	Bantul 25-6-2002	11th	P	564
11.	Rafiq Maulana Nugraha	Bantul 8-8-2001	12th	L	565
12.	Ridho Anduta Riansyah	Bantul 26-6-2002	11th	L	567
13.	Riski Tri Wibowo	Bantul 7-3-2002	11th	L	568
14.	Sabri Irfanudin	Bantul 12-6-2002	11th	L	570
15.	Krismanto	Bantul 16-2-1999	13th	L	573
16.	Ajeng Sholaikah	Bantul 26-7-2002	11th	P	575
17.	Anisa Nurul Amin	Bantul 7-2-2001	12th	P	579
18.	Farhan Gholi Setyawan	Bantul 12-6-2002	11th	L	588
19.	Gamayanti	Bantul 26-7-2002	11th	P	590
20.	Iqbal Hafizh	Bantul 7-2-2001	12th	L	591
21.	Muharnad Yuniasah	Bantul 8-11-2001	12th	L	595
22.	Risky Rifandi	Bantul 5-12-2001	12th	L	602
23.	Calista Difa Maharani	Bantul 14-8-2002	11th	P	938
24.	Silfinda Adika Puspa	Bantul 21-4-2001	12th	P	441
25.	M. Nurcholis	Bantul 22-8-2001	12th	L	446
26.	Abidin Darmawan	Bantul 26-3-2002	11th	L	542
27.	Agnes Defania	Bantul 30-1-2002	11th	P	544
28.	Alif Ryo H	Sleman 5-2-2002	11th	L	548
29.	Andika Ahmad	Bantul 25-6-2001	12th	L	549
30.	Bekti Nurhadi	Bantul 13-9-2001	12th	L	552
31.	Devani Putri	Bantul 19-5-2002	11th	P	554
32.	Frans Herjuno	Bantul 25-4-1999	13th	L	557
33.	Rohil Thalia	Bantul 4-11-2001	12th	P	566
34.	Salsabila Nindia Putri	Bantul 9-9-2001	12th	P	569
35.	Tanzilal Rafi Shafwan	Bantul 20-6-2002	11th	L	571

36.	Agus Very Setyawan	Maros 15-5-2002	11th	L	574
37.	Alit Safa Putri Niselwa	Bantul 19-2-2002	11th	P	577
38.	Arif Akbar Kurnia	Bantul 5-10-2001	12th	L	582
39.	Dipta Nariswara	Bantul 23-5-2002	11th	P	586
40.	Dipta Nariswari	Bantul 4-9-2001	12th	P	587
41.	Galuh Pramesti	Bantul 1-11-2001	12th	P	589
42.	Muhammad Hasan	Bantul 01-9-2001	12th	L	594
43.	Paduri Hadiri Khoiri	Bantul 6-10-2001	12th	L	596
44.	Rifka Anggraeni	Bantul 5-11-2002	11th	P	600
45.	Rifki Ahmad Suratmanto	Bantul 5-11-2002	11th	L	601
46.	Trisna Putri Syawali	Bantul 2-12-2001	12th	P	937
47.	Anang Nugroho	Bantul 9-9-2002	11th	L	389
48.	Anes Apriyani	Bantul 4-4-2002	11th	P	450
49.	Apus Dulan S	Bantul 2-11-2001	12th	L	452
50.	Irfan Kurniawan	Bantul 22-5-2002	11th	L	459
51.	Irul Maulani	Bantul 1-5-2012	11th	P	460
52.	Miscia Awinda	Bantul 9-4-2001	12th	P	466
53.	Sutriningsih	Bantul 29-4-2001	12th	P	473
54.	Syahrul Ramadhan	Bantul 11-4-2001	12th	L	474
55.	Tri Ramadani	Bantul 19-1-2001	12th	L	476
56.	Dewi Prasasti	Bantul 20-3-2001	12th	P	477
57.	Aemee Falura Dinda	Bantul 4-7-2001	12th	L	543
58.	Alfrista Rama P	Bantul 29-9-2002	11th	P	547
59.	Diani Anda Nunda	Bantul 1-12-2000	11th	P	555
60.	Anisa Nur Elisa	Bantul 11-4-2000	12th	P	572
61.	Ali Wijaya	Bantul 19-7-2002	11th	L	576
62.	M.Fredi Andreansyah	Bantul 17-4-2002	11th	L	593
63.	Ria Afika	Bantul 4-6-2002	11th	P	597
64.	Riandari Nursaida	Bantul 5-10-2000	12th	P	599
65.	Sefenli Frenkhi	Bantul 24-8-2001	11th	L	603
66.	Sefenli Frenkho	Bantul 25-4-2002	11th	L	604
67.	Talyta Faiza Rahma	Bantul 15-2-2002	11th	P	605
68.	Amelia Febrianingsih	Bantul 6-3-2002	11th	P	836
69.	Sholikin	Bantul 11-3-2001	12th	L	478

## Dokumen Penelitian

### SD N 1 Kretek Desa Donotirto Kecamatan Kretek



Gambar 1. Profil SD 1 Kretek



Gambar 2. Profil SD 1 Kretek





Gambar 3. Persiapan Sebelum Pengambilan Data



Gambar 4. Persiapan Sebelum Pengambilan Data



Gambar 5. Tes Lari 40 m



Gambar 6. Tes Lari 40 m





Gambar 7. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 8. Tes Gantung Siku Tekuk



Gambar 9. Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar 10. Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar 11. Tes Loncat Tegak



Gambar 12. Tes Loncat Tegak





Gambar 13. Tes Lari 600 m



Gambar 14. Tes Lari 600 m